Napsal uživatel Michal Pravec
Čtvrtek, 01 Březen 2001 01:00

Bránice + břišní dýchání = rovný tón

Míváte problémy na konci rýmů často ve vypjatých okamžicích písně udržet rovný dlouhý tón? Dnes se vám pokusím trochu poradit jak na to.

Zatím jsem se zmínil o výrazu, artikulaci, síle hlasu, respektive břišním dýchání. To břišní dýchání budu omílat asi dokola, ale je to zřejmě gordický uzel ve zpěvu. Bez něj toho moc neutáhnete. Sportovci dýchají hrudním dýcháním, dívky ramením (zvedají pouze ramena) a jogíni využívají všechny typy. Ke zpěvu je třeba břišního, které tlačí na bránici trvalým tlakem po určitou dobu, kdy vytváříme tón. V okamžiku, kdy chceme dlouhý rovný tón, musíme zatnout břišní svaly a nepovolit do konce tónu - do dalšího nadechnutí. Z toho vyplývá, že i bránice musí být "naučená" tlačit na plíce. Musí umět jako blána být pružná (ve vibrátu) a na druhou stranu pevná (dlouhý rovný tón). Cvičení na břišní dýchání bylo probíráno minule, a tak se dnes zmíním o bránici.

Chci na tomto místě zdůraznit, že uplatňuji pouze své zkušenosti 1 ročního zpívání. Každý lektor či každá škola k tomu může přistupovat jinak. Chci jen shrnout své zkušenosti a nabídnout vám úplným zelenáčům, jako jsem byl já, o čem to zpívání v základech je. Moje lektorka se snad na mě nebude zlobit, když budu uveřejňovat její školu a některé její cvičení. Ono pouhé uveřejnění ještě není samospasitelné a znovu tvrdím, že by zpěvák měl být zpočátku určitě veden. Jinak se to mé tlachání pohybuje spíš v inspirativní rovině.

Cvičení na bránici:
Cvičení probíhá od dur stupnice, která je odvozena od prvního tónu vašeho rozsahu. Pro názornost to bude C1. Zpívat se budou tóny 5,3,4,0 (tón pod danou stupnicí u C dur to je malé H) a 1. V C dur to bude G1, E1, F1, malé H, C1. Pak se tento mustr zvedne o tón - jdete na D1 a transformujete to na D dur atd. Je dobré si to takhle nechat přehrát klavíru za sebou a nahrát na kazetu nebo kdo je pianista, může si to přehrávat při zpívání. Nepoužívejte kytaru, je to nepraktické a rozptyluje to. A nyní to nejdůležitější, co vlastně budete zpívat.

1) brumendo - hmm hmm
2) hlasité R, r, r, r, a
3) povolíte obličejové svaly - když tak si zatlačte prsty na dolíčky a budete chvíli vypadat jak pes basset a zpívejte opět R,r,r,r, a opět nesmíte přitom na těch pěti tónech umlknout
4) Já já jé jé já - nasazovat na každý tón
5) Spojíte dva tóny (legato) Já-á jé-é já

6) Spojíte čtyři tóny dohromady já-á-á-á já a pak jé-é-é-é já

Dalším cvičením bránice i dechu je nácvik vibráta:
V dlouhých tónech můžete mít buď rovný tón nebo oscilovat kolem něj - vibrovat. Je to efektní - pěkné, ale musí se to umět. Vynikají tím např. muzikálové hvězdy.

Cvičení o kterých se zmíním jsou dobrá a náročná a mě hodně pomohla. A to i po stránce intonační.

Před cvičením si zpevněte bránici rychlým vyslovováním písmen S,Š, F,T a s dlaní na hrudi, aby jste cítili jak bránice pracuje. Břicho je zatnuté.

V prvním cvičení se používá stacato - krátké nasazené tóny. Systém nácviku je stejný - opět se jde od spodu od prvního tónu vašeho rozsahu, ale zpívá se 1,2,3,4,,3,2, tón dlouze a první tón ve stacatu. Zpíváte tedy nasazené tóny 1á,2á,3 á, 4á, 3á,2á, a stacato na jednom tónu (na tom 1) 1a,1a,1a,1a,1a,1a, zopakujete to ve stejné stupnici 1á, 2á,3á,4á,3á,2á, a stacato 1a, 1a, 1a, 1a, a dokončit dlouhý tón 1á. Pak přetransformovat o tón výš a znovu to samé. Je dobré kdyby vám pianista nebo vy sami jste to k závěru zrychlovali, aby jste donutili pracovat bránici ještě víc.

Druhé na to navazující cvičení je vlastně to samé v první části, ale namísto stacata v druhé části budete vytvářet obloučky - tak trochu výraznější legáto. V praxi to vypadá asi tak, jako když si sednete na pračku když odstřeďuje a vy zpíváte rovný tón - to se vám to krásně chvěje a vibruje.

Obměna- můžete místo 4 tónů ve stupnici zpívat 1 až 5tón a zpět na 1 tón ve stupnici, který je zazpíván ve stacatu. Pokud je mé vysvětlování nepochopitelné a kostrbaté, omlouvám se, ale lépe to asi nedokážu. Te,n kdo to pochopil sám pozná, jak jsou ta cvičení těžká, ale docela vydatně pomáhají v rozvoji hlasu. Nedávno před vánoci běžel dokument o Lucii Bílé v televizi a tímto cvičením (na vibráto) se při cestě na koncert v taxíku rozezpívávala. Takže to asi nebude tak hloupý dril.

(pokračování příště)